

Stoppen met drank, drugs, pillen of gokken

de druglijn



V.U.: Frieda Matthys, Vereniging voor Alcohol- en andere Drugproblemen vzw,
VAD, Vanderlindenstraat 15, 1030 Brussel - april 2012 (herziene herdruk) - D/2012/6030/7
De DrugLijn is een initiatief van VAD – VAD wordt gefinancierd door de Vlaamse overheid.
De DrugLijn financieel steunen kan op rekeningnummer 433-1078042-09.
Vanaf € 40 ontvang je een fiscaal attest.
concept Today - druk www.epo.be - afbeeldingen www.shutterstock.com

Het is zover! Je overweegt te stoppen met drank, drugs, pillen of gokken. Misschien staat je besluit al vast of heb je al pogingen om te stoppen achter de rug en lukte het met wisselend succes, ...

Ongetwijfeld duiken er vragen op: wat kan je verwachten, wat doe je beter wel of net niet, welke hulp is er mogelijk en waar vind je die? Welke steun kan je van de mensen rondom jou verwachten? Vooraf goed geïnformeerd zijn kan je op weg helpen.

De DrugLijn merkt dat een aantal vragen omtrent stoppen regelmatig terugkeert. Deze folder bundelt adviezen, wijst op een aantal valkuilen, en legt vooral uit wat belangrijk is als je wil stoppen.

Stoppen of minder gebruiken?

Misschien wil je je gebruik enkel verminderen, zonder volledig te stoppen. Wat de beste keuze of aanpak is, verschilt van drug tot drug. Ook je persoonlijkheid speelt een grote rol.

Heel wat mensen proberen in eerste instantie te minderen en beslissen daarna toch om volledig te stoppen. Bijvoorbeeld omdat ze merken dat het niet zo makkelijk is om het gebruik of het gokken in de hand te houden. Soms is het ‘eenvoudiger’ om helemaal te stoppen dan om het gebruik te controleren.
Maar beide opties zijn zeker het overwegen waard.



Stoppen kan ... door inzicht te krijgen in je gebruik

Een drank-, drug- of gokprobleem kan je pas aanpakken als je dat zelf wil. Toch moeten de omstandigheden ook meezitten en de ene drug maakt het moeilijker om te stoppen dan de andere.
Misschien wil je wel graag stoppen, maar ben je bang voor wat er allemaal bij komt kijken. Vaak leg je een hele weg af vooraleer je besluit te stoppen. Met het nemen van dat besluit zijn alle problemen echter nog niet van de baan.

Op momenten van twijfel kan het heel verhelderend zijn om alles eens letterlijk op een rijtje te zetten.

Maak een lijstje met het antwoord op volgende vragen:

Wat zijn de **voordelen** van mijn gebruik?
Bijvoorbeeld:
- gemakkelijker contacten leggen;
- je zelfzeker en energiek voelen;
- ergens bij horen;
- verlegenheid, vermoeidheid of stress de baas kunnen;
- makkelijker gewicht verliezen.

Wat zijn de **nadelen** van het stoppen?
Bijvoorbeeld:
- ontwenningsverschijnselen doormaken;
- je opnieuw onzeker voelen;
- de confrontatie met anderen moeten aangaan;
- voor jezelf moeten leren opkomen;
- gewichtstoename;
- met sommige vrienden moeten breken;
- minder uitgaan;
- de aangerichte schade onder ogen moeten zien.

Maak een tweede lijstje met het antwoord op volgende vragen:

Wat zijn de **nadelen** van mijn gebruik?
Bijvoorbeeld:
- je na de uitwerking uitgeput of leeg voelen;
- gezondheidsklachten;
- ruzies, sancties op het werk of op school;
- geldproblemen;
- liegen en gebruik verstopt moeten houden.

Wat zijn de **voordelen** van het stoppen?
Bijvoorbeeld:
- minder geldnood;
- betere relaties thuis en met vrienden;
- je lichamelijk en emotioneel beter voelen;
- je vrijer voelen;
- minder stress omwille van mogelijke problemen op het werk, op school, met de politie, met dealers.

Als je de voor- en nadelen van blijven gebruiken en van stoppen op een rijtje zet, maak je eigenlijk een **balans** op. Die maakt duidelijk waarom het de moeite waard is om te stoppen, maar ook waarom het soms moeilijk gaat. Meteen merk je dat ‘stoppen met drugs’ geen zwart-witverhaal is. Het is een kwestie van nuanceren en overwegen, van wikken en wegen, van vallen en opstaan.
Dat besef kan je sterken en onnodige teleurstellingen besparen.

Een arts raadplegen of niet?

Bij sommige drugs kan afkicken een pak lichamelijke klachten veroorzaken.
Heroïne is daar een bekend voorbeeld van. Bij andere is stoppen zonder doktersadvies ronduit gevaarlijk: wie zomaar stopt met alcohol of met sommige medicijnen kan levensbedreigende onthoudingsverschijnselen krijgen.
Met sommige drugs (zoals cannabis) kan men meestal zonder al te veel lichamelijke klachten van vandaag op morgen stoppen, bij andere (zoals medicijnen) is dat een illusie en bouwt men best geleidelijk aan af.

Professionele hulp voorkomt dat ontwennen zwaarder wordt dan nodig. Voor de meeste drugs bestaan geen specifieke medicijnen om af te kicken, maar er is wél medicatie die de klachten kan opvangen. Wie bij het stoppen zo'n medicijnen overweegt, moet dat in overleg met een arts doen. Omdat die beroepsgeheim heeft, hoeft niemand te weten waarom je bij hem of haar langsgaat.

Bij dringende medische problemen contacteer je de huisarts of ga je naar de spoeddienst.

Stoppen kan ... door goed voor jezelf te zorgen

Stoppen kan zowel lichamelijk als geestelijk lastig zijn. Draag dus goed zorg voor jezelf.
Dat betekent zorgen voor je gezondheid, maar ook voldoende ontspanning voorzien.
Bijvoorbeeld: rust en slaap voldoende; neem indien nodig een tijdje vrijaf of vraag de dokter een ziektebriefje voor een paar dagen rust; haal een voorraad gezond en lekker eten en alcoholvrije dranken in huis; zoek mensen op die je kunnen ondersteunen; vermijd stress; neem een warm bad; oefen relaxatietechnieken; maak een wandeling.
Stoppen met drugs kan je het gevoel geven in een zwart gat te vallen. Ga op zoek naar andere zaken die je voldoening kunnen geven, bijvoorbeeld een sport- of andere prestatie.

Zoek uit wat jou helpt om je gedachten te verzetten en om jezelf steeds opnieuw te motiveren. Dit plan je best op voorhand.
Misschien voel je ondanks alles de drang opkomen om te gebruiken? Beloon jezelf elke keer het lukt er niet aan toe te geven.

Waaraan kan je je verwachten als je stopt?

Lichamelijk ...

Van sommige drugs raak je lichamelijk afhankelijk. Alcohol, sommige medicijnen en heroïne of methadon zijn bekende voorbeelden. Je lichaam raakt zodanig ingesteld op een regelmatige dosis dat plots stoppen ervoor zorgt dat je je ziek voelt.
Naargelang de drug en de mate van afhankelijkheid, kunnen die ontwenningsverschijnselen heftig zijn. Daarom is professionele hulp aan te raden. Er bestaat bijvoorbeeld medicatie die de klachten kan opvangen.

... en geestelijk

Je kan niet alleen lichamelijk, maar ook geestelijk afhankelijk raken. Dat geldt eigenlijk voor alle drugs. De drang naar de drug kan met de tijd toenemen en je hele leven gaan beheersen. Het kan zover komen dat je je niet meer goed voelt zonder de drug en de controle over het gebruik totaal verliest.
Bij het stoppen is het doorbreken van de geestelijke afhankelijkheid de zwaarste klus. Het is moeilijk te zeggen hoelang het kan/zal duren eer je echt van de drank, drugs, pillen of het gokken ‘verlost’ bent. Het vergt meestal veel tijd om de band met de drug te doorbreken en controle te krijgen over de drang om (opnieuw) te gebruiken. Vooral bij tegenslagen of in stresserende situaties kan je het lang nadat je gestopt bent, nog moeilijk krijgen. Toch kan je met professionele begeleiding, maar ook met zelfhulp, leren daarmee om te gaan.

Lichamelijke en geestelijke klachten hangen vaak samen. Zelfs bij een drug waarvan je in principe niet lichamelijk afhankelijk raakt, kan het stoppen lichamelijke klachten veroorzaken. Dat geldt zelfs voor gokken, overmatig internetgebruik en dergelijke. Wie ermee stopt, kan last krijgen van onrust, angsten, slaapproblemen, beven, zweten, hoofdpijn en prikkelbaarheid: klachten die erg lijken op lichamelijke ontwenningsverschijnselen.



Stoppen kan … door jezelf tijd te gunnen

Stoppen vergt meestal meer tijd dan verwacht. Natuurlijk raken niet alle problemen als bij toverslag van de baan zodra je stopt. Vaak moet je daarna veel heropbouwen op het vlak van relaties, job of opleiding, vrije tijd en ontspanning. Soms is het nodig om te breken met een hele levensstijl. Dat lukt niet van vandaag op morgen.
Wees realistisch in wat je kan verwachten van jezelf. Leg de lat niet te hoog. Bereid je voor op een weg met ups en downs waarop je stap voor stap je doel bereikt.
Te hoge verwachtingen kunnen grote druk leggen op je schouders en op die van de mensen in je omgeving. Het vreet energie en kan tot ontgoochelingen en ontmoediging leiden. Wees eerlijk met jezelf en de mensen rondom jou, durf ook toegeven dat het niet altijd even vlot gaat. Hou jezelf en anderen niet aan het lijntje met beloften die niet ingelost worden.

Stoppen kan … met steun rondom jou

Steun van de mensen in je omgeving helpt. Stoppen betekent immers veel meer dan ‘niet meer gebruiken’. Vaak moet je ook breken met een bepaalde manier van leven, moet je je sociale leven weer opbouwen. Steun is daarbij zeker welkom. Het vergt eerlijkheid en durf om die steun te vragen. Vertel gerust aan anderen hoe zij jou het best helpen. Met een goed gesprek als het moeilijk gaat, door samen antwoorden te zoeken als er twijfels opduiken, door de kans te bieden om je emoties de vrije loop te laten of door samen iets leuks te doen, zodat je je zorgen even aan de kant kan zetten.

Stoppen kan … door goed voorbereid te zijn en te plannen

Bij het stoppen komen ongetwijfeld klachten kijken. Goed voorbereid en geïnformeerd zijn, kan helpen om die op te vangen.
Voorbereid zijn betekent niet alleen weten waaraan je je mag verwachten, maar ook op het geschikte moment stoppen. Dat kan het moment zijn dat je er klaar voor bent en mentaal goed voorbereid bent.
Soms zorgen de omstandigheden voor een geschikt moment: bijvoorbeeld zwanger raken, het resultaat van een gezondheidscontrole krijgen, problemen krijgen met de politie, ...

Stoppen kan ... met info, advies en hulp

Blijf je met vragen zitten? Weet dat er tal van mogelijkheden zijn om extra informatie, hulp en steun te krijgen.

Bijvoorbeeld op www.druglijn.be/aandeslag
Je kan er gratis een zelftest invullen die je een zicht geeft op de risico's van je gebruik. Je krijgt er ook advies. Er bestaan tests over alcohol, illegale drugs, gokken, gaming en internet.
Volwassen cannabis- en cocaïnegebruikers die willen minderen of stoppen, kunnen zich er gratis aanmelden voor een online zelfhulp. Thuis en vanachter de pc doorloop je een programma dat helpt om in vier tot zes weken je doel te bereiken. Anonimiteit blijft gegarandeerd.
Wie lichamelijk afhankelijk is en wil stoppen, consulteert best een arts om gevaarlijke ontwenningsverschijnselen te voorkomen. Bij dringende medische problemen contacteer je de huisarts of ga je naar de spoeddienst.

Er bestaan zelfhulpgroepen waar je anoniem je ervaringen kan delen en steun kan vinden. In heel Vlaanderen vind je ook centra waar je voor ondersteuning en begeleiding op gesprek kan gaan. Er zijn uiteraard ook centra waar je kan opgenomen worden voor ontwenning. Je zal er niet beoordeeld, laat staan veroordeeld worden omwille van je druggebruik. Weet dat hulpverleners gebonden zijn aan het beroepsgeheim en dus discreet met jouw situatie omgaan.

Contacteer De DrugLijn

Voor alle vragen over drank, drugs, pillen en gokken.
Je kunt bij ons terecht voor concrete informatie, een eerste advies en/of adressen voor hulp en preventie. We staan open voor je verhaal, zonder te oordelen of te veroordelen. Anonimiteit, objectiviteit en vertrouwen staan voor ons centraal.

Bel via 078 15 10 20

- ma-vr: 10-20 u. (niet op feestdagen)
- vanaf een vast toestel bel je aan voordeeltarief

Check www.druglijn.be

- voor een gratis gesprek via Skype
- om een mail met je vragen door te sturen (binnen 5 werkdagen krijg je een antwoord op maat)
- om gratis je kennis en je gebruik te testen of te starten met online zelfhulp

de druglijn
078 15 10 20
www.druglijn.be